



2017 January
Menu



ひじきと梅干の炊き込みごはん



長葱のマリネ

ひじきと梅干の炊き込みごはん

材 料	作 り 方
米 (うるち米 ^{2/3合} / もち米 ^{1/3合}) 3合 ひじき(乾) 10g 出しつゆ 適量 梅 干 2個 生姜(皮) 1/2片 白炒りごま 2t 出し汁 うすしゆ 1T 酒 3T	<ol style="list-style-type: none"> 1. ひじきは、水で戻す。 軽く水洗いした後、出しつゆ(めんつゆ等)で煮る。 2. 米は、洗って、ざるに上げておく。 3. 生姜は、せん切りにする。 4. 炊飯器の内釜に米、酒、うすしゆを入れ、から、出し汁を加え、水加減する。 5. ひじき(軽く汁気を切る)、梅干、生姜をのせる。 6. 炊飯後、梅干の種を取り除き、ほぐす。 7. 器に盛り、炒りごまを振る。

長 葱 の マ リ ネ

材 料	作 り 方
長 葱 3~4本 オリーブオイル 1T~2T <マリネ液> オリーブオイル 2T 酢 1T 酒 1T しゆゆ 1t こしょう 少々 コンソメ(顆粒) 1/2t 塩 1/2t 赤唐辛子 1本 生姜(すり) 4枚	<ol style="list-style-type: none"> 1. 長葱は、5~6cmの長さに切る。 2. フライパンにオリーブオイルを入れ、長葱を焼く。 ころかしながら、こんがり焼き目をつけるように柔らかくなるまで焼く。 3. 容器に葱を移し入れる。 4. 同じフライパン(こけて汚れていたら拭きとる)に(A)を全て入れ、ひと煮たらしさせる。 5. (3)の上から(4)をかける。



乾物を活用して ヘルシーハンバーグ（肉無しで）

乾物を活用して ヘルシーハンバーグ (肉無しで)

材 料	作 り 方
-----	-------

(中 6ヶ分)

木綿豆腐 300g

味つけひじき 20g~30g

(戻したひじきを出汁や
で煮たもの)

切り干し大根(乾) 30g

水煮の大豆 40g

万能葱 2本

生 姜(みじん切り) 1t

にんにく(みじん切り) 1片

小麦粉 1T

しょうゆ 1t

塩 少々

サラダオイル 適量

(オリーブオイル)

1. 豆腐は、ペーパーに包み、軽く水切りする。
2. 味つけひじきを作る。
3. 切り干し大根は、水で戻さずに、ハサミで細かく切る。
4. 万能葱は、小口切りにする。
5. 生姜、にんにくは、みじん切りにする。
6. ボウルに水切りした豆腐、ひじき、切り干し大根、大豆、万能葱、にんにく、生姜、調味料をすべて入れ、まいいいに混ぜ合わせる。
7. 好みの大きさに丸め、フライパンで焼く。